

日曜日週替わりレッスン表

11月1日	11月8日	11月15日	11月22日	11月29日
12:20~13:10 エンジョイエアロ 50(若月)	12:20~13:10 エンジョイエアロ 50(若月)	12:20~13:10 エンジョイエアロ 50(若月)	12:20~13:10 エンジョイエアロ 50(若月)	12:20~13:10 エンジョイエアロ 50(若月)
13:30~14:30 BAILABAILA 60(村山)	13:30~14:30 BAILABAILA 60(村山)	13:30~14:30 BAILABAILA 60(村山)	13:30~14:30 BAILABAILA 60(村山)	13:30~14:30 BAILABAILA 60(村山)
14:50~15:35 LES MILLS BODYBALANCE 45(原山)	14:50~15:20  MEGADANZ 30(Rie)	14:50~15:20 LES MILLS BODYATTACK 30(原山)	14:50~15:20  MEGADANZ 30(Rie)	14:50~15:20  RADICAL FITNESS UBOUND 30(長橋)
15:55~16:25 LES MILLS BODYSTEP 30(小林博)	15:40~16:25 LES MILLS BODYPUMP 45(倉島)	15:40~16:25 LES MILLS BODYSTEP 45(小林博)	15:40~16:25 LES MILLS BODYCOMBAT 45(小林博)	15:40~16:25 LES MILLS BODYBALANCE 45(原山)
16:45~17:15  RADICAL FITNESS UBOUND 30(長橋)	16:45~17:15 LES MILLS BODYCOMBAT 30(小林博)	16:45~17:15  RADICAL FITNESS UBOUND 30(長橋)	16:45~17:15 LES MILLS BODYPUMP 30(倉島)	16:45~17:15 LES MILLS BODYSTEP 30(小林博)
17:35~18:35 フットセラピー(EMI) 持ち物:くつ下・バスタオル	17:35~18:35 リラクゼーションヨガ 60(EMI)	17:35~18:35 ポールストレッチ 60(EMI)	17:35~18:35 アロマヨガ 60(EMI)	17:35~18:35 疲労回復コンディショニング 60(EMI)